તનદુરોસ્તી મેળવવાનો બાદશાહી રસ્તો.

(The Royal Road to Health)

તે વિષે સવાલ–જવાબનાં આકારમાં મળતો ઉપદેશ.

(ન્હાના મોટા હરેક માટે કીમતી.)

તંદુરસ્તી અથવા આરોગ્યતાનો સવાલ કાંઇ નવો નથી. મોટે ભાગે દરેક માણસ તે વિષે વિચાર કરતા હશે. પરંતુ ખરી તંદુરસ્તી ઘણા થોડાક ભોગવતા દીસે છે, જ્યારે ખરી તંદુરસ્તી શું છે, તે કાં નથી ભોગવાતી, એ વિષે તો જવલેજ કોઇક સમજતું હોય છે:—

તંદુરસ્તી વિના માણસ કોઇપણ સુખ પુરૂં ભોગવી શકતો નથી, તેનાથી તે દુન્યવી જીંદગીમાં ફતેહ મેળવી શકતો, કારણ કે તંદુરસ્તી હોય તોજ માણસમાં જોર જોસ્સો અને ઉત્સાહ રહે છે, અને ત્યારેજ તે જીંદગીમાં હરેક કામકાજમાં ફતેહમંદ થઇ શકે છે. આપણા વડવાઓ કેહેતા હતા કે "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા." એ કાંઇ ખોટું નથી પણ ખરેખર મુળ પાયા ઉપર રચાયલી બીના છે—કબીર કહે છે કે,

એકહાંસે સબ હોત હૈ, સબમે એક ન હોય,

જો કે આ વાત પવિત્ર ઇશ્વરને જાણવાને લગતી છે, પરંતુ તે આપણા તંદુરસ્તીના વિષય માટે પણ ચાલી શકે એમ હોવાથી ટાંકી છે. આપણી પાસે, પૈસા, વાડી, ગાડી, ઘોડા, ઘણાએ હોય પણ જો તંદુરસ્તી ન હોય તો એ બધી ચીજો શા ખપની? તેઓને બદલે એક માણસ પાસે તંદુરસ્તી હોય તો હરેક રીતે પોતાની જીંદગીનો લ્હાવ ફહાવી આગળ વધી શકે.

આ તો માત્ર દુન્યવી લાભ થયો, પરંતુ પરલોકનો લાભ પણ શરીર તંદુરસ્ત અને નીરોગી હોય તોજ મલી શકે છે. જ્યાં સુધી એક મરદ અથવા ઓરત નીરોગી અને તંદુ;રોસ્ત હોતું નથી ત્યાં સુધી તેનાથી યોગ પણ થઇ શકતો નથી. એટલે કે જેને યોગ વિદ્યા કહે છે કે જે ઇશ્વરને મલવાનું સાધણ ગણાય છે તે પણ તંદુરસ્તી વિના થઇ શકતું નથી.

આ ઉપરથી ત્યારે વાંચનાર જોઇ શકશે કે તંદુરસ્તીનો સવાલ કેટલો બધો અગત્યનો છે. બલકે તે જાણ્યા વગર કોઇથી સુખ મળી શકતુંજ નથી, માટેજ આ બાબદનાં સવાલ જવાબ, દરેક માણસ સમજી શકે એવા સરળ રીતે અતરે મુકયા છે—કે જેથી તેઓને એ વિષે કાંઇક વહેવારૂં અને ખરૂં ગ્નાન મળે—અને તે ઉપર અમલ કરી—સુખશાંતી મેળવે.

કહ્યું છે કે "અગ્નાનતા એજ પાપ" અને દુખનું મુળ છે. એ સિદ્ધાંત જેટલો તંદોરસ્તીની બાબદમાં અનુસાર છે તેટલી બીજા કોઇ બાબદમાં નથી. એટલે કે પૈસા ટકા કેમ કમાવા અથવા ખરચવા તે તો ઘણાઓ જાણતા હોય છે પણ ખરી તંદોરસ્તી કેમ મળે તે વિષે લોકોમાં મોટી અગ્નાનતા રહેલી હોય છે અને ત્યારેજ આપણે શહેરોમાં, જગેજગ, મોહલે મોહલે, અને ઘરેઘર, માણસોને નાના યા મોટા રોગથી પીડાતાં અથવા ફરીયાદ કરતાં જોઇએ છીએ. ઘણાં લોકો દોલત મેળવવા માટે પોતાની તંદોરસ્તી બરબાદ કરે છે અથવા ખોઇ દે છે; અને ત્યારકેડે તંદોરસ્તી મેળવવા માટે પોતાની દોલત આપી દવા તઇયાર થાય છે, પણ અફસોસ કે ઘણાં દાખલામાં તે અસુર થાય છે ટુંકમાં તેઓ બીમારી ભોગવી અકાળ મરણને સ્વાધીન થાય છે.

આટલું ઘટતું વિવેચન કર્યા પછી હવે આ તંદોરસ્તીનાં સવાલ ઉપર આવીશું.

સવાલ—તંદુરસ્તી એટલે શું ?

જવાબ—તંદુરસ્તી એટલે હૈયાતી અથવા જીંદગીની તે હાલત કે જે વેળા શરીર તથા મનનું દરેક કાર્ય, એવી તો સંપુર્ણ રીતે અને સમાધાનીથી ચાલતું હોય છે કે માણસ પોતે કેમ જીવે છે તેની (સડસડાત ખબરજ હોતી નથી. યાને તેને કશું ભાનજ થતું નથી શરીર કે તેનું પોતાની મેળે) કેમ ચાલ્યું જાય છે.

દાખલા તરીકે—એક નીરોગી અને તંદરોસ્ત મરદ કે ઓરતની જીંદગી તપાસીએ-જ્યાં સુધી તેના શરીરની બધી ક્રીયાઓ-(૧) ખોરાકને ચાવવાની-(૨) હજમ કરવાની-(૩) મળમુતર વગેરે મેલ કાઢવાની-(૪) દમ લેવાની—આ ચાર મુખ્ય ક્રીયાઓ જે માણસોને જણીતી છે, તેઓ જ્યાં સુધી સડસડાત ચાલી જાય છે, (ટુંકમાં જ્યારે તે ખરી તંદોરસ્તી ભોગવે છે ત્યારે એ બધાં ક્રીયાઓ પોતાની મેળે (યા કુદરતી રીતે) ચાલતી હોયછ—ત્યારે તેને કશું ભાન હોતું નથી. પણ જ્યારે એ ક્રીયાઓ માંહેલી એક યા બીજીમાં કાંઇ હરકત થાય છે યાને બીગાડ થાય છે ત્યારેજ તેને કાંઇક ભાન થાય છે. દાખલા તરીકે, દાંત બગડી ગયા હોય યા નીકળી ગયા હોય, ત્યારે મહોઢામાં ખોરાક ચવાતો નથી એવુ તેને ભાન થાય છે. (૨) ખોરાક પાંચન થતો ન હોય ત્યારે તે સમજે છે—કે હોજરી જેવું કાંઇક છે કે જેમાં બીગાડ થયો છે—(૩) કોઠો કબજ હોય ને ઝાડો ન આવે ત્યારે તેના શરીરમાં જે વ્યાકુળતા થાય છે, ત્યારે તેને ભાન થાય છે કે, મને કબજયાત થઇ છે યા માંહે કાંઇક હરકત છે, અને તેથીજ ખરી તંદુરસ્તી માટે કહ્યું છે છે. કે **"તે જીંદગીની તે હાલત છે કે જે વેળા શરીરની હરેક ક્રીયા આસાનાથી ચાલતી હોય છે.**

સવાલ—તંદુરસ્તી એક માણસને કેટલી કીંમતી છે ?

જવાબ—**બધીજ**—કોઇબી ચીજ તે કરતાં વધુ કીંમતી નથી-તે વિના કોઇબી મોટું કાર્ય કરી શકાયજ નહીં-તંદુરસ્તી એવા જીંદગીનો આરકજ છે, અને તેથી તે વિનાં જીંદગી નકામીજ છે.

સવાલ—શું તંદોરસ્તી કુદરતીજ છે ?

જવાબ—બેશક-જેમ સુર્યનું પ્રકાશવું અથવા પવનનું ફુંકવું એ કુદરતી છે તેમ દરેક મનુષ્ય માટે તંદુરસ્તી સ્વભાવીક અથવા કુદરતીજ છે, યાને દરેક માણસ માટે તંદુરસ્તી ભેાગવવી એ કુદરતે અથવા ઇશ્વરે નિર્માણજ કરેલું છે.

સવાલ—તંદુરસ્તી બધાં માણુસેા ભેાગવે છે ?

જવાબ—અફસેાસ નહી, ઘણાંજ થેાડાં માણસેા પુર્ણ તંદુરસ્તી ભેાગવતાં હેાય છે. હજારેા મરદેા અને એારતેા, જેમને કાંઇક પીડા કે દરદ જણાતાં નથી, છતાં તંદોરસ્તીની તે ખરી લહેજત અને જેાશ, તે ખરેા આનંદ અથવા મેાજ, જેથી માત્ર જીવવામાંજ મેાજ મળે છે, (અને જેનું જ્ઞાન અથવા ભાન તેા સંપુર્ણ તંદુરસ્તી ધરાવનારજ જાણી શકે છે) તે ઝેન, તે ખુશાલી, તે જેાશ, તેમનાંમાં હેાતા નથી.

સવાલ—તંદોરસ્તીનેા છુપેા ભેદ ત્યારે શેા છે ?

જવાબ—સ્વચ્છ લેાહી.

સવાલ—તે કેમ તે સમજાવશેા ?

જવાબ—આ રીતે-જીંદગીની દરેક પળે, શરીરનાં નાના નાના "સેલ્સેા", કે જેઓથી આ શરીર બંધાયું છે તેઓ (દરેક પળે) લાખેાની સંખ્યામાં, શરીરની દરેક હીલચાલથી, નાશ પામતાં હેાય છે, અને તેઓની જગ્યાએ લેાહીમાંથી બીજા "સેલ્સેા" (યાને નાનાં અંગેા જે એટલા તેા બારીક હેાય છેકે તે સુક્ષમ દર્શક યંત્ર વડે જેાતાં પણ કેાઇકજ જોઇ શકે) બધાય છે. એમ જીંદગીની દરેક પળે થતું હેાય છે.

જેમ તમેા હલકી ઇંટેાથી એક સારૂં મજબુત ઘર બાંધી શકેા નહીં તેમ, અસ્વચ્છ લેાહીમાંથી સારા "સેલ્સેા" બંધાઇ શકાતાં નથી—જ્યાં સુધી તંદોરસ્તી અને સ્વચ્છ ચીજ હેાય નહી ત્યાં સુધી આ બની

શકતું નથી; સારા સેલ્સોમાંથી માંસના સેાજા તીરસું બની શકે છે કે જે સ્વચ્છ લોહી હોય ત્યારેજ થઇ શકે છે—

સવાલ—દરદ એટલે શું ?

જવાબ—અંગ્રેજીમાં દરદને (Disease) કહેલું છે-આ શબ્દ અર્થ સુચક છે જે બે ભાગનેા બનેલેાછે, ("ડીઝ+ઇઝ") "ડીઝ એટલે વેગળી, અને ઇઝ" એટલે સુખ, યાને સુખથી વેગળી થએલા હાલત અથવા નિરાંતીથી વેગળી થયેલી હાલત, તે દરદછે.

સવાલ—શા કારણથી દરદ થાય છે ?

જવાબ—કુદરતનાં કાયદાઓનું ઉલંગણ કરવાથી યાને ભાંગવાથી અથવા ઉલટું ચાલવાથી.

સવાલ—ત્યારે શું દરદ એ કુદરતી નથી યાને કુદરતના કેાપ અથવા હાલના ડાકટરેા કહે છે તેમ કાંઇક જતુઓથી નીપજતું નથી !

જવાબ—નહી કદી બી નહી—તે (યાને દરદ) એક કારણની પુઠે આવતું કુદરતી પરીણામ છે અથવા કારણની અસર છે. કુદરતી કાયદાનું ઉલંગણ થાય તેાજ તેની શિક્ષા તરીકે એક કુદરતી પરીણામ તરીકે દરદ આવે છે-તંદુરસ્તી અને દરદ એ બે વચ્ચેની સગાઇ, જેમ રેાશની અને અંધારૂ-એ બેની (જે એક બીજાથી ઉલટાંજ છે) તેવી સમજવી-એટલે કે જયાં રેાશની હેાય ત્યાં અંધારૂં આવી શકતું નથી તેમ તંદુરસ્તી હેાય ત્યાં દરદ કદી આવી શકતું નથી—

સવાલ—ત્યારે દરદ કેવી રીતે થાય છે-કયા કાયદાનું ભંગાણ થાય છે કે જેનાં પરિણામે દરદ આવે છે. તેના કાંઇક દાંખલા આપશેા ?

જવાબ—ખાવા પીવા (ખેારાક)માં અણઘટતા પદાર્થો લેવા, હવા પાણીથી ફાયદા મેળવવાને ચુકવું, કુદરતી હાજતેાને જવાબ આપવાનું મેાકુફ રાખવું. કસરતની ગેરહાજરી યાને શરીરને જોઇતી હીલચાલેા

કરવાની ખેરસલ્લા. શારીરીક નાહવા ધોવાને લગતું ગંદીલાપણું અથવા કોઇબી જાતનું બેહદપણું.

સવાલ—એઓ કેવી રીતે દરદ ઉપજાવે છે તે કાંઇ વધુ ખુલાસાથી સમજાવશો ?

જવાબ—હા-કુદરતે કરી, આ અણુઘટતી રીતો, અમલદાર કરવાથી, શરીર માહેલાં દરેક અવયવોના લોહીને ગંઠાવી નાંખે છે-એટલે કે જેને ડાકટરો કનજેશન (Conjestion) કહે છે તે ઉપજાવે છે, જેથી કરી શરીરમાં વિજાતીય ઝેરી પદાર્થ ભેગો થાય છે, અને તે બાહેર નીકળી શકતો નથી. આ પદાર્થો શરીરમાં મોટે ભાગે પરદેશી ચીજો યાને નાલાયક વસ્તુઓ છે, પણ તેઓ બાહેર નીકળવાને બદલે જુદાં જુદા અવયવોમાં ભેગા થઇ રહે છે. જેથી અવયવોને કાર્ય કરવામાં ખલેલ થાય છે યાને અટકાવ થાય છે, અને તેમ થતાં શરૂઆતમાં થોડીક ખસવસ. થાય છે અને તે પછી સોજો (ઇનફ્લેમેશન) થઇ લાગે છે તે ઉપરાંત લોહી અસ્વચ્છતાથી ભરપુર થઇ જાય છે અને તેથી ત્યાં નવાં સેલ્સો અથવા અંગો બાંધવાનું કામ અશક્ય થઇ પડે છે—અને જે અંગો—મુરદાર થયેલા યાને નાશ પામ્યા હોય (કે જે માટે આપણે આગળ જોઇ ગયા) તેઓ પેલા કચેરાને બાહેર કાઢવાને લાચાર થાય છે—અને ત્યારેજ શરીર વધુ રોગી બની-રોગનો દેખાવ અમુક ભાગમાં, યા અમુક રીતે દેખાય છે.

સવાલ—આ બધી " વેસ્ટ " યાને વિજાતીય પદાર્થ શું છે અને તેઓ કયાંથી પેદા થાય છે તે કાંઇ સમજાવશો ?

જવાબ—તેઓ મોટે ભાગે બદહજમીથી પેદા થાય છે. અથવા કહો કે ખાધેલા ખોરાકની રાખમાંથી જન્મ પામે છે. વળી શરીરના રચકણો (તીસ્યુ) ભાંગવાથી પણ થોડોક કચરો ભેગો થાય છે. એટલે દરેક અવયવ પોતાનું નિયમીત કાર્ય બજાવતાં હમેશાં ઘસાઇ જતું હોય છે અને તેમાંથી રદી તત્વો બાહેર પડે છે. ખરૂં જોતાં શરીરની દરેક હીલચાલ

નાની કે મોટી આ રજકણો છુટા કરવાને અથવા ભાંગવાને મદદ કરે છે—હવે આ રદી તત્વો યાને બિન ઉપયોગી થઇ પડેલા અથવા બીજા શબ્દોમાં શરીરને નાશાત્મક અથવા (ઝેરી) અસર લગાડનારી વસ્તુઓ (શરીરમાં) પડી રહે અને બાહર જેટલા જોઇએ તેટલી નીકળી શકે નહી, એજ **લગભગ સઘળા દરદોનું મુળ છે.** એટલે કે તેઓ લોહીને મેળું અથવા અપવિત્ર કરે છે યાને ઝેરી બનાવે છે—

સવાલ—ત્યારે તમારૂં માનવું એ છે કે આ રદી તત્વોની લોહી હાજરી તેજ દરદનું એક કારણ—?

જવાબ—નહી-એક કારણ નહી પણ એકલું એકજ કારણ છે—સોએ નવાનું દાખલામાં, દરદનું કારણ આ ઝેરી પદાર્થ છે. એ દ્રષ્ટાંત ઘડીયાલનો લેવો, તમારા ઘડિયાળમાં કચરો કે ધુળ ભરાય છે ત્યારે તેને શું થાય છે? જો કે ઘડીયાળ એ એક ઘણોજ નાજુક સંચો છે છતાં આ મનુષ્ય શરીર સાથે સરખાવતાં તે ઘડીયાળનું સંચાકામ વધુ ઘટજ ગણાય. હવે ઘડીયાલને ચલુ રાખવાની અક્કલ પસંદ રીત આજ છે કે તેને સાફ કરાવવુ યાને તે માહેલો કચરો કાઢી નખાવવો.

સવાલ—પણ ત્યારે શું લોહી ખરેખર પવિત્ર થઇ શકે?

જવાબ—બેશક-તે ઘડિયાલ કરતાં વધુ સહેલથી અને વધુ જલદીથી પવિત્ર થઇ શકે છે—અને તેથી હજારો માણસો તંદરોસ્તી મેળવી શક્યાં છે

સવાલ— તે કેવી રીતે?

જવાબ—જે રસ્તાઓ કુદરતે કચરો કાઢવા માટે બનાવ્યા છે તેમને સંપુર્ણ રીતે સાફ કર્યાથી યાને પવિત્ર રાખવાથી, કે જે માહેલો મુખ્ય રસ્તો તે ઇન્તેસ્ટાઇન યાને મોટું આંતરડું છે કે જે માણસાઇ શરીરની ગટર અથવા ઉકરડો છે.

સવાલ—એ બાબદ જરા વધુ ખુલાસાથી સમજાવશો?

જવાબ—હા, ખુશીથી. ચાલો આપણે કાંઇ અક્કલે પસંદ રીતે આ બાબદનો વાદવિવાદ કરીએ—જે એક નીર્વિવાદ સતખિ ારી તરફથી તમને ચેતવણમાં આવે કે તમારા ઘરનું ભોંયતળીયું તેના હેઠળ રહેલી ગટરોમાં ખામી હોવાથી. તે (ગટરો)નાં ઝેરી કચરાઓથી ભરાઇ ગઇ છે તો તમો કેટલો વખત તમારા ઘરમાં ટેભશો ? પછી તેમ કરવાથી તમને પૈસાનું નુકશાન પણ જતું હોય ?

તમો તુરત જાણશો કે પેલા ઝેરો તમારા ઘરનાં દરેક ખુણાં ખાંચે-ળામાં દાખલ થશેજ. અને તમરા હૃદયનો દરેક ધબકારો તે ઝેરોને તમારા શરીરને દરદ ઉપજાવશે. અને તેથા તમો કુદરતી રીતે ગભરાઇને પેલો ઝેર પેદા કરનારી ગટરથી દુર જશો, કારણ કે તે ગટરને તમો સાફ-સ્વચ્છ કરી શકતા નથી. અને એવીજ એક દરદને પેદા કરનારી ગટર તમારી અંદરજ રહેલી છે. કે જેને મોટી ઇનતેસટાઇન (આંતરડું) અથવા કેલન (Colon) કરી કહે છે.

અતરે વાંચનારને વધુ સારી રીતે સમજ પડે, એવા હેતુથી મનુષ્યદેહની આકૃતી તેના અવયવો દેખાડનારૂં ચીત્ર આપ્યું છે તે જુવો.



જો તમો ઉમરે પુગેલાં અને કદાચે એક માતા યા પીતા થયેલાં હો, અને તમો જો આ ભય ભરેલી હાલતમાં હો, તો પછી તમારાં નાહાન છોકરાંઓ (કે જેઓને, તંદરોરસ્તી માટે શું ભય અને જોખમ છે તેનો કશો વિચારજ નથી) તેઓ માટે દરરોજ કાયદાસરનાં ઝાડો આવે તેની શું આશા રાખી શકો ?

જ્યારે તમને સુસ્તીની લાગણી, તાવ જેવું, ખરાબ સ્વાસ, જીભ ઉપર થરો બાઝવો, ઘેરાયલો અથવા ફીકો ચહેરો, હાંફણુ-ઠાંસો ફુલ્લા, ખીલ, પાઠા વગેરે જેવું માલમ પડે ત્યારે જાણવું કે એ ચેતાણી છે કે શરીરની અંદર કંઈક બરાબર નથી અને તેથી તે ઉપર તુરત ધ્યાન આપવું.

તેનાંથી તમો દુર જઇ શકતા નથી. અને તે તમારાથી દુર કરાતી નથી, પણ તેને (આંટરડાંને) તમો સ્વચ્છ અને પવિત્ર કરી શકો, અને તમારી તંદરોરસ્તી માટે યાને સાજા સમાં રહેવા માટે, તેની અંદર રહેલાં, દરદને પેદા કરનારાં ઝેરો કે જેઓ તમારા ઘર (શરીર)ના દરેક ઓરડા (અવયવ)માં પેસી જાય છે, તેમને પેદા થતાં અટકાવી શકો.

મોટી ભુલ.

તમને દરરોજ એક ઝાડો થાય તેથી એમ ન સમજવું કે તમારી મોટા ઇનતેસ્તાઇનમાં કબજ્યાત નથી. તમને દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે સાફ ઝાડા આવવાજ જોઇએ બલ્કે જેટલી વાર તમો ભોજણો ખાવો તેટલી વાર કોઠામાંથી મેલ બાહેર પાડવો જોઇએ યાને તેટલી વાર દીવસમા ઝાડા થવા જોઇએ. અને ત્યારેજ તમો તંદરોસ્તી ભોગવી શકો.

આ બધી માત્ર બાહેરની નીશાણીઓ છે, કે જેમના તરફ બેદરકારી બતાવો, અને જો આ ઈન્તેસ્તાઇને સાફ સ્વચ્છ કરવા માટે ઉપાય નહીંલીધો તો તમને અવશ્ય તાવો, રીયુમેતીઝમ, કબજ્યાત, અને લીવરની ફરીયાદ, કાર્ડ તથા ફીકની વગેરેના દરદો ઉભાં થશે.

કારણ.

જે કચરો કુદરતે ના લાયક કીધો અને જેનો શરીરને પાછો કાંઇ ઉપયોગ નથી તે કચરા (ઝેરા) ને જ્યારે તમારી ઇનતેસતાઇન બાહેર કાઢવાને કાય શકતી નથી એટલે જ્યારે કબજીયાત થાય છે ત્યારે ત્યાં ધિમે ધિમે ઝેરો પેદા થવા માંડે છે, કે જે લોહીના સરક્યુલેશનમાં પેવસ થઇ દરદને જન્મ આપે છે (દરદ કાંઇ બાહેરથી આવતું નથી.)

પ્રોફેસર મેચનીકોફ શું કહે છે તે વાંચો.

પ્રોફેસર મેચનીકોફ (Prof Eli Metchnikoff) કે જે આખી દુનિયામાં દરદો વિષે મોટા સત્તાધિકારી ગણાય છે તે કહે છે કે:

"મનુષ્ય જાતની લાંબી જીંદગીનો મુખ્ય શતરૂ, તે તેની મોટી ઇનતેસતાઇન અથવા કોલન છે. આ અવયવ, ઝેરી જીવજંતુઓને પેદા કરવાની જગ્યા થઇ પડેલી હોવાથી તે વૃદ્ધ અવસ્થા સાથે જે નબળાઇ લાગુ પડે છે તે નબળાઇ લાવવાનું, અને ઘણા માણસોની ટુંક ઉમરમાંજ દોરી કાપી નાંખવાનું યાને મરણ નીપજાવાનું (આ કોલન) ફળદ્રુપ કારણ છે.

લંડનની ગાઇ (Guye's Hospital) હીસ્પીતળમાં એક બાળક ને લાવવામાં આવ્યું કે જેને માટે ડાક્ટરોએ મત આપેલા કે તેને ટ્યુબરક્યુલર જોઇન્ટ દીસીઝ (કે જે કદી પણ સાજું થઇ શકતું નથી એવું મનાય છે) તે દરદના છેલ્લા તબકકા ઉપર તે બાળક હતું. તેની ઉપર વઢાઢ કાપ કરી તેનાં મોટાં આંતરડાંને લગભગ આખું કાપી કાઢવામાં આવ્યું, અને ફક્ત નવ ઇંચ જેટલું બાકી રહ્યું, તેને નાનાં આંતરડાં સાથે જોડી દેવામાં આવ્યું અને થોડાંક અઠવાડીયામાંજ તે દરદી બાળક સંપૂર્ણ તંદોરસ્તી ભોગવતું થયું.

આ માત્ર એક અસાધારણ દાખલો છે અને નહી કે તેથી એમ સમજવું કે આંતરડાંને કાપી કાઢાવી નખાવ્યુ કે દરદ થાયજ નહી

કારણકે એ વાઢ કાપ બહુજ જોખમભરી છે અને સેંકડે માત્ર એક બે માણસજ તેમ કરવાથી બચાવ પામે છે, બાકી તો બધાએ વાઢ કાપથીજ મરણ પામે છે.)

આ ઇન્તેસતાઇને કાપીને દુર કરવાથી તે બચ્ચું સાજું થયું એ બીના ચોખ્ખી રીતે પુરવાર કરે છે કે ત્યુબર કલોશીસ (અથવા ખહી) નું મુળ પણ કબજીયાતજ છે. અને તેથી જો આ આંતરડાને સફા રખાય તો હરેક પ્રકારના દરદો સાથે આ મનુષ્યને થઇ પડેલી મોટી પીડા (ખહી) પણ દુર થાય.

જયારે ફક્ત થોડાકજ ખરચમાં તમો અક્કલ પસંદ રીતે તેમ થતું અટકાવી શકો; ત્યારે શા માટે તમારી આયુશક્તિ ઓછી થવાનું, કે જેથી કરી તમારા મોંઢા ઉપર તેમજ શરીર ઉપર કરચલી વળી વગર બુધાપાએ યાને કવખતે જુવાનીમાંજ બુધાપો આવે તે " થવાનું, ચાલવા દો છો ?

પણ કબજયાતનું પરીણામ, કાંઇ માત્ર કવખતનો બુધાપો લાવે લાવે છે એટલુંજ નથી. પણ તેથી જીંદગી પણ ટુકી થાય છે. અને કવખતનું મોત પણ આવે છે

જીવનશક્તિ તથા સ્થઇર્ય (Endurance) યાને ખમવાની શક્તિ ઘટવા સાથે તમારાં શરીરની બીજી બધી શક્તિ પણ ઘટવા માંડે છે, કારણ કે, જયારે કેટલાંક ઝેરો તુરત મરણ આણે છે ત્યારે બીજાં ઝેરો ધીમે ધીમે અચુદીક રીતે આવે છે, કે જે ઝેરો તે મેડીકલ સાયન્સ (Medical Science:) નાં કહેવા કહેવા મુજબ આ કોલન (આંતરડાંમાં) પેદા થાય છે.

ત્યારે આ ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિને પાછી વધારવાનું, અને કવખતે મરણ આવતા અટકાવાનું, અને એકવાર ફરીથી જીંદગીની મોજ મેળવવાનું એ સઉ તમારા પોતાનાં હાથમાંજ રહેલું છે. અને તે આ

ઇન્તરનલ બાથનો ઉપાય છે કે જેથી તમારૂં લોહી પવિત્ર થશે અને ત્યાર કેડે તે આ ગટર (આંતરડાં) ને સ્વચ્છ રાખી, ઝેરો પેદા થતાં અટકાવશે જે વીષે આગલ ચાલતાં હું સમજાવીશ.

દવાની ગોળીઓ અને પિચારાથી આ કાર્ય થતું નથી.

ચેતવણીઃ—દવાની ગોળીઓ, કેથારતાક લેવાથી, ઓરગનોમાં જે રસ કુદરતે રાખ્યો છે તે ઘટી જાય છે. આ રસો, કે જે ઝાડો લાવવા માટે જરૂરનાં છે, તે કમી થવાથી અવયવો નબળાં પડતાં જાય છે, તે તેઓમાં ગંભીર દરદો પેદા થવાની, જગ્યા કરી આપે છે. અને એમ એક ભારે સજા શરીર ઉપર તે (દવાઓ) આણે છે.

અકુદરતી જોલાઓ અને ગોળીઓ વાપરવા માટે કુદરત તમને શિક્ષા કરે છે. કે તેના સામે ટકવાને તમો ઉભા રહી શકતા નથી. અને ત્યારે ડાકટર કહે છે કે હવે હમારી દવા તમો ઉપર ચાલી શકતી નથી. કારણ કે ત્યાં ગંભીર કોમ્પલીકેશન (Complication) થયું અલબત્તનાં ડાકટર કાંઇ એમનો કબુલ નજ કરશે કે, આ હાલત આ બધી "કેથારતીક" લેવાની આડતને આભારી છે, કે જે આડત તમારા ફીઝીશીયન તરીકે, જ્યારે તમો કબજ્યાતથી પીડાતા હતા ત્યારે પણીક જાત જાતની દવાઓ તેણેજ તમારા શરીરમાં નાંખી અખ્તરાઓ કર્યાં હતા.

જો તમો એવો ખ્યાલ રાખતા હો કે હમે આ બાબદને બહુજ ગંભીર પણાનું રૂપ આપીએ છે, અને એવું ધારતા હો કે જ્યાં સુધી તમને દરદની (દુખવાની) લાગણી થતી ન હોય ત્યાં શુધી એક ગંભીર હાલત શરીરમાં ઉપજે નહીં, તો તમે ખરેજ એક મોટી ગંભીર ભુલ કરો છો.

હું કાંઇ ગભરાવનારો નથી, પણ જયારે ડાકટરોએ (અથવા દવાઓએ) તુમારી કબજ્યાતને દુર કરવામાં જેટલું કરવું હતું તે

તમે કરી જોયું, અને તમો કાંઇ વધુ કરી શકના નથી ત્યારે તમારે શહત માટે બીજા કેઇ ઠેકાણે નજર ફેરવવીજ જોઇએ.

જ્યારે ૯૦ થી ૯૫ ટકા જેટલા દરદોનું મુળ, જેમ સઘળી મોટા અને આગેવાન મેડીકલ સત્તાધીકારીઓ (કહે છે તેમ,) આ મોટા આતરડાંમાંજ રહેલું છે અને જ્યારે ડાકટરો પાસે તેના ઇલાજ તરીકે કેથારતીક કે છરી (વાઢકાપ) સિવાય બીજા કાંઇ હોતા નથી ત્યારે તો આ કોઠાને બીજી કોઇ રીતે સાફ કેમ રાખવો તે તરફ તમારૂં ધ્યાન ખેચીશ-

દરેક અકુદરતી હાલત યાને દરદને મટાડવાનો ખરો કુદરતી ઇલાજ ને કોઠાને પાણીથી ધોવાનો ઇનતરનલ બાથ છે.

પ્રોફેસર મેચનીકોફ જેને આ આંતરડાની ખરાબી પુરવાર કરી છે પણ તેણે ઇલાજ તરીકે વાઢકાપ ફરમાવ્યું છે તે કરતાં, આ ઇન્તરનલ બાથ માને અંતરનું સ્નાન જો તેને દેખાડયો હતે તો દુનિયાના લોકોની ખરી સેવા તેણે બજાવી હોત. પણ દલગીરી ભર્યું છે કે, બીજા તેવા સ્વતંત્ર વિચાર કરનારાઓથી વેગલો જઇ તેણે માત્ર છરી (વાઢકાપ) નોજ ઇલાજ બતાવ્યો છે.—અને એવા ખોટા ઉપાયોનેજ વળગી રેહતા પ્રોફેસર પોતે પણ લાંબી ઉમરે પુગ્યા વિના થોડાક માસ ઉપર (હમનાંજ) મરણને સ્વાધીન થયો છે.

જે. બી. એલ. કાસકેડની ખુબીઓ.

સવાલ—ત્યારે શું તંદોરસ્તી જાળવવા માટે આ ઇનતરલ બાથ સીવાય બીજા ઉપાયો નથી ?

જવાબ—હા છે—એટલે કે જો દરેક માણુસ ખાવાપીવાની સંભાળ રાખે—પુરતી કસરતો કરે—હવાપાણીનો પુરતો લાભ દરરોઝ મેળવ્યા કરે–તો તેથી તંદુરસ્તી જાળવી શકાય છે–પણ સવાલ તો એ છે કે, એ રીતે દરેક બાબદમાં સંભાલ લેનારા માણુસો ઘણાજ થોડા હોય છે—બાકી મોટે ભાગે, લોકો તંદુરસ્તીનાં કાયદા પાળી શકતા નથી.

ખાસ કરી મુંબઇ જેવાં ગીચ, અને કામકાજની ધમધકરીવાળા શેહેરોમાં લોકો પઇસા પેદા કરવામાં અને મોજમજાહમાં એટલા તો ચકચુર હોય છે તેઓથી તંદુરસ્તીનાં કાયદાઓ પાળી શકાતા નથી—તેઓતો જેમ ગમે તેમ ખાવું પીવું કરે છે બલકે તેમને ખાવા પીવામાં અને મોજ મજાહ ભોગવવાનીજ આડત રહેલી હોય છે અને તેમાંજ જીંદગીનું સુખ માની લીધેલું હોવાથી તેઓ દુખદરદથી વારંવાર પીડાતા હોય છે. અને એવા લોકો માટે આ અંતરનું, સ્નાન "ઇન્ટરનલ બાથ" એક મોટા આશીર્વાદ સમાન થઈ પડ્યો છે. અને તેથીજ એ બાથ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ઘણો કીમતી—છતાં સાદો સરલ અને દરેક મનુષ્ય કરી શકે એવો હોવાથી–તે દરદને મટાડવાને અથવા દરદને આવતો અટકાવવાનો એકલો ખરો કુદરતી ઇલાજ કહેલો છે—

સવાલ—આ ઇન્તરનલ બાથની કાંઇ ખાસ રીત છે કે ?

જવાબ—હા છે, અને તે એ કે ગરમ પાણીથી કોઠાને ધોઇ કાહડવો—પાણી એ કુદરતનું નેમેલું, કોઇપણ ચીજને ધોઇને સ્વચ્છ કરવાનું કુદરતી સાંધણ છે, અને તેથી જેમ એક ઘરની મોરી (યા મોહલ્લાની ગટર) પાણીથી સફા થાય છે, તેમ આ આંતરડાં પણ પાણીથી ધોવાઇને સાફ થાય છે.

સવાલ—પણ એનીમાથી પાણી લેવાની બહુ કડાકુટ છે તેમા કોઇકની મદદ લેવી પડે છે. વખતનો ભોગ થાય છે, એટલે ઘણા માણસો એનીમાથી કંટાળે છે માટે કોઇ વધુ સેહલી રીતે તે થઇ શકે એવું છે ?

જવાબ—હા, છે. જેમ દરેક ચીજ કરવા માટે હંમેશા સઉથી સરસ રીતો પણ હોય છે, તેમ શરીરને સાફ કરવા માટે પણ સઉથી સરસ રીત છે,

અને તે, જે. બી. એલ. કાસકેડ (J. B. L. Cascade) પુરી પાડે છે, જે એક મહાન ડાકટરે શોધી કાઢી.

સવાલ—તે શું ચીજ છે ?"

જવાબ—એક સઉથી સરસ અદ્ભુત તાતકાલીક, કામ કરે એવું એપરેટસ, યાને ઓજાર છે, કે જે આ કામ માટે, ખાસ લાંબા અનુભવથી શોધી કાઢી બનાવ્યું છે.

સવાલ—તે લેવાની રીત કંટાળા ભરી અને લાંબી તેા નથી ?

જવાબ—નહી, તે જેટલી સાદી અને સરળ છે તેટલીજ અસર કરવામાં તાતકાલીક છે. તેથી અંતરનેા બાથ, યાને શરીરને અંદરખાનેથી ધેાવાનું, ઘણુંજ સેહલથી એક બચ્ચું પણ કરી શકે છે.

સવાલ—તે વીષે કાંઇક વધુ સમજાવશેા ?

જવાબ—તે જે. બી. એલ. કાસકેડ છે.

સવાલ—શું બીજી તેમાં સાધારણ એનીમાં કે ડુશ કરતાં કાંઇ વધારે ખુબી છે ? અને તેમાં કડાકુત કે વખતનેા ભેાગ નથી આપવેા પડતેા, ટુંકમાં તે કેવી રીતે, સરસાઇ ભેાગવે છે તે સમજાવશેા ?

જવાબ—કાસકેડ એક રબરની કેાઠળી છે કે જેમાં એકી વેળા પાંચથી છ બાટલી જેટલું પાણી ભરાઇ શકાય છે, તેની સરસાઇ નીચે પ્રમાણે છે.

૧ લું તે ફક્ત ટુલ યા ખુરશી કે કમેાડ ઉપરજ **માત્ર બેસીનેજ લેવાના છે.** તેથી નાના બચ્ચા પણ પેાતાની મેળે લઇ શકે છે.

૨ જું તે પાણીથી તદન ભરાયલી હેાવાથી તેમાં કેાઇ પણ હવા રહેવાની જગ્યાનેા જોખમ હેાતેા નથી.

૩—તે ઉપર માત્ર બેસવાથીજ બે થી ત્રણ મીનીટમાં આખેા કેાઠેા ધેાવાઇ સાફ થાય છે.

૪—બેસીને લેવાથી આંતરડાં કુદરતી હાલતમાં રહી શકે છે, જેથી

આખા આંતરડામાં પાણી જઇ તેઓ સંપુર્ણ રીતે સાફ થઇ શકે છે. જેથી બારીકમાં બારીક ઝેરી તત્વ પણ બાહેર નીકળી જાય છે.

૫—વળી તે બેસીને લેવાય છે તેથી લેતી વેળા પેટને હાથથી ચંપી (મસાજ) કરાઇ શકાય છે, કે જેથી વધુ કચરો ઝડપથી નીકળી શકે છે. તેમજ પાણી ભરાતી વેળા આંતરડાંનો જે ફુલાવો થાય છે. (કે જે બેશક થવો જોઇએ) તેને "મસાજ" કરવાથી ઘણું જ રાહત મળેછે. ફક્ત પહેલીજ વાર લેતાં જરા એાસક જેવું લાગે પણ ત્યાર કેડે એટલું તો સાદુ—સરળ અને સહેલ થઇ પડે છેકે તે બચ્ચાંઓ પણ ખુશીથી લેછે- કારણ, તે લીધા પછી તુરતજ આરામ મળે છે.

૬—આ કાસકેડની બીજી ખુબી એ છે કે, એની ઉપર ફક્ત બેસીનેજ પાણી લેવાનું છે તેથી, તેમજ એની નળીના છેડા (આંધળાઓ) આજુ બાજુએ (ટોચ ઉંપર નહી) હોવાથી એ કોથળીને મહીનાની ત્રીશ દીવસ વાપરે તોય 'રેક્તમ' ને જરાએ અગવડ કે અલવલ આવતી નથી કે જેમ બીજી સાદી—એનીમા દુશ યા સીરીંજ લેવાથી થતું નથી. કારણ કે ત્યાં પાણી ઉંચાઇએથી આવતું હોવાથી તેમજ તેની નળીનાં ટોંચ (મહોડાં) ઉપરજ છેડ હોવાથી 'રેક્તમ'નાં માંસને લગાર જુરદાર થવાનો જોખમ હોય છે એમ ડાક્ટરો કહે છે. પણ આ કાસકેડથી તે ભય દુર થયો છે, અને તેનાં પુરાવો સેંકડો નહી પણ લાખો માણસો દરરોજ આ કાસકેડથી અંતરનો બાથ લીએ છે તેમના મતો વાંચવાંથી ખાતરી પુર્વક રીતે મળે છે.



જે. બી. એલ. કાસકેડનો ઉપયોગ.

ફકત કબજયાત માટેજ એનેમો કરવાનો છે એમ ન સમજવું; પણ દરેક તિક્ષ્ણ (acute) દરદ વેળા તુરતજ કાસકેડ વાપર્યાથી દરદનું જોર તદનજતું રહે છે. બલકે ઘણાક તેવાં દરદો તો હમેશનાં દુર થાય છે, તાવ, સંધીવા, ઇનફ્લુએન્ઝા, રૂમેટીઝમ, હેડએક, ડાયરીયા, ડીસપેપસીયા, એપેનડાઇટીસીસ વગેરે ફરીયાદ વેળા આ અંદરના બાથ લીધાથી ઘણીજ રાહત મળે છે. માટે એ કાસકેડ દરેક હોસપીટલ, સેનીતારીયમ તથા ખાનગી ફેમીલીઓમાં ઘણી માનીતી અને અમુલ્ય થઇ પડી છે.

સ્ત્રી જાતમાં ભીંતરના દરદો.

સ્ત્રી જાત માટે, આ કાસકેડ તો બહુજ અમુલ્ય થઇ પડી છે. કારણ કે તેઓ કબજયાતથી વધુ પીડાતા હોય છે. અને તેમના આંતરડાં, કચરાઓથી ભરાયલા હોવાથી, તેમના ગુપ્ત અવયવો ઉપર ચાલું દબાણ કરતાં હોવાથી, તેઓ એવું સમજે છે કે હમને ભીતરનું કાંઇ દરદ છે. અને એવી રીતે સાધારણ ડાકતરો પાસે ઉપાય માટે જાય છે. જેઓ પણ—તેમને થયેલી કબજયાતનાં અવગુણો સમજતા ન હોવાથી,—તે બીચારી સ્ત્રીઓની હાલત, "પેલી કહેવત છે કે 'ઘેને ગઇ પુત ઓર ખો આઇ ખસમ' તેના જેવી થાય છે. આ સ્ત્રીઓ જો, જે. બી. એલ. કાસકેડ વાપરે તો તેમની ફરીયાદો થોડાકજ દીવસમાં દુર થઇ જાય છે.

૭—વળી આ એક આંતરડાંને ધોવાના કાર્ય ઉપરાંત, આ કાસકેડ સ્ત્રીજાતી માટે વેજાઇનલ દુશ તરીકે, તેમજ ગરમ પાણીએ સેક કરવાની કોથળી અથવા 'આઇસબેગ' તરીકે પણ વપરાઇ શકાય છે. એવી બતી ખુબી ભરેલી અજાયબ જેવી આ ચીજ છે કે જે ઘરમાં રાખ્યાથી ઘણી ઘણી વ્યાધીઓ ખમવાનું દુર થઇ શકે છે અને ડાકટરોનાં બીલના પઇસા બચી જાય છે.

Digestive Organs of Man.



આ ઘોડાની નાળનાં આકારમાં (ત્રણ ભાગો) છે. તેજ મોટું આંતરડું છે. અને તેના (૭–૮) (૯—૧૦) ભાગમાંજ મોટે ભાગે કેરી કચરો ભેગો થઇ રહે છે. અને તેજ તનદોરસ્તી બીગાડવાનું મુળ કારણ છે.

મનુષ્યના પાચણ-ક્રિયાના અવયવો

1. Esophagus or Gullet—યાને ખોરાક જવાની નળી
2. Cardiac end of stomach—યાને હોજરી અને તેનો
3. Pyloric end of Stomach—ઉપર અને નીચેા ભાગ
4. Duodenum—એને "નાના હોજરી" કહે છે.
5.—6. Small Intestinses—કેકમ જેને એપેનદાઇક્ષી કહે છે તે
7. Cœcum—V. Appendage—કેકમ જેને એપેનદાઇસીસ કહેછે તે
8. Ascending, Colon—યાને, આડો પડેલો ભાગ ⎫ આ ત્રણે
9. 10, Transverse Colon—યાને આડો પડેલો ભાગ ⎬ મળીને
11. 12. Descending Colon યાને નીચે ઉતરતો ભાગ ⎭ આખુ મોટુ આંતરડું થાય છે

13–14. Cectum Anus—યાને મળાશય.
15. 16, Liver, Hepatic Duct—યાને લીવર અને તેના ભાગો
17, 18, 19, 20. Gall Bladder—
Bile duct &c ફુગ્ગો તથા પીતની કોથળી.

કાસકેડ લેવાની રીત.

હીંદુઓમાં જેઓ ' યેાગી ' લેાક કહેવાય છે તેઓ પેાતાની ઇચ્છા શક્તિથી યાને યેાગના બળે, પાણીને ઝાડા મારફતે અંદર એંચી કેાઠાને સાફ કરે છે, તેમજ કાંઇક ધેારણ ઉપર પણ સાધારણ માણસને અનુકુલ થઇ પડે, એવા હેતુથી આ નવીન પ્રકારની કાસકેડ ટ્રીટમેન્ટ અમેરીકાના મહાન (Dr. Chas A. Tyrrell M. D.) ચારલસ લાંબેા વખત મનન કરી શેાધી કાઢી છે, કે જેથી મનુષ્ય જાતના દુખ દરદેા અને વ્યાધીઓ કમતી થાય.

આ કાસકેડ હજારેા નહીં પણ લાખેાની સંખ્યામાં, અમેરીકા તથા ઇગ્લાંડ વગેરે દેશેામાં વપરાવા લાગી છે, તેના પુરાવેા આટલાં ઉપરથી માલુમ પડશે કે આ કાસકેડની સાથે એ ડાકટરની કાઢેલી " Royal Road to Health " યાને તંદરેાસ્તી મેળવવાનેા બાદશાહી રસ્તેા એ નામનું પુસ્તક; જેની એક નકલ, કાસકેડની સાથેજ ભેટ મળે છે (છુટી વેચાતી નથી.) તેની હાલમાં ૨૧૦ બસેાનેવીસમી આવૃત્તી છપાઇ છે, જે ઉપરથીજ દરેક માણસને આ કાસકેડનું સાર્વજનીક ઉપયેાગીપણું તથા ખુબી કેટલી હશે, તેનેા ખ્યાલ ઝટ આવી શકશે.

એનું નામ જે. બી. એલ. કાસકેડ

એટલે ખુશાલી—ખુબસુરતી અને જીંદગી આપનાર

એવું અર્થસુચક નામ આપ્યું છે, જે બધી સામગ્રી તેમાં પેક થઇ આવે છે તે વીગત નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) જે. બી. એલ. કાસકેડ, રબરની કેાથળી.

(૨) બે "ઇનજેકશન" પેાઇન્ટ, એક મેાટાં માણસ માટે બે ઇંચ લાંબી અને બીજી નાનાં બાળકેા માટે (એક ઇંચ લાંબી)

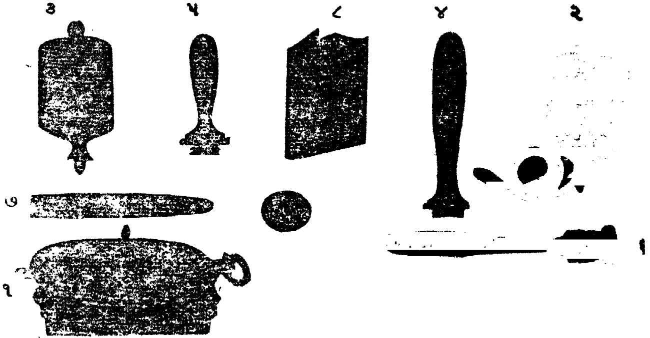
(૩) એન્ટી સેપતીક—પાઉડરનું એક ટીન.

(૪) રેકતલ સેાપ મલાશયને ચીકણી કરવા, કે જેથી પેાઇન્ટ સેહેલથી અંદર જઇ શકે.

(૫) "ફાઉંટન સીરીંજ" માટે તેની જુદી રબર પાઇપ–તથા તેના રેકતલ પેાઇન્ટ જુદી.

(૬) બાઈઓ માટે ખાસ વેજાઇનલ ફુવાની નલી તથા રબર તથા જુદી પેાઇન્ટ (સ્થુળ)

જે. બી. એલ. કાસકેડની વિગત.



૧ જે. બી. એલ. કાસકેડ ચીત્રની સમજ.

૧) કાસકેડ લેવા માટે તૈયાર મુકેલી
૨) ફાઉન્ટ સીરીજ તરીકે તઇયાર
૩) કાસકેડ ગરમ પાણીની બાટલી તરીકે
૪) મોટા માણસની ઇનજેક્શન પોઇન્ટ
૫) નાના બચ્ચાં માટેની પોઇન્ટ
૬) ફાઉન્ટન સીરીજ પોઇન્ટ
૭) રેકતલ સાબુ
૮) "રોયલ રોડનું હેલ્થ" પુસ્તક

એ પ્રખ્યાત પુસ્તક ઉપરાંત એક બીજી જાણીતી અંગ્રેજી પુસ્તક પણ સાથે મળે છે. "(The Intestinal Ills–by Dr. Jamison M.D."

આ બધી સામગ્રીઓ એક સુંદર લાકડાંના બોક્ષમાં આવે છે.

બોક્ષની કીંમત રૂ. ૫૧)

હીંદુસ્તાન તથા બરમા માટેના એકલા એજન્ટ.

એ. પી મોહન.—હેલ્થ હોમ, સાંટાક્રુઝ.

મુંબઈ બ્રાંચ—તાજ બિલ્ડીંગ (વોલેસસ્ટ્રીટ) સર જમસેદજી બાટલીવાળાની સ્કુલની સામે, કોટ હોરનબી રોડ.

બહારગામથી સાંટાક્રુઝ લખવું.

J. B. L. Cascade

"જે. બી. એલ કાસકેડ.

તેની

વાપરવાની રીત"

(૧) કોથળીને છેક તળાતલ મોઢાં સુધી (સેહવાયે તેટલુ) ગરમ પાણીથી ભરવી (ખખળતું પાણી કોથળીમાં નાખવું નહીં) પણ પહેલા બીનઝેર જુદાં વાસણમાં કરી પછી કોથળીમા ભરવી.

(૨) અન્ટી સેપતીક પાઉડરની ૧ ચમચી ભરી એક ગરમ પાણી નાં પ્યાલામાં નાખી પીગલાવીને પેલા બીનઝેર કરેલા પાણીના વાસણમાં નાખી દેવી ને પછી કોથળી ભરવી, યા ભરેલી કોથળીમાં ઉમેરવું

(૩) ઇનજેકશન પોઇન્ટ (ડબીમાં બે છે) તેમાથી જે મોટી છે તે મોટા માણસ માટે, અને નાની છે તે બચ્ચાંઓ માટે (૧ થી તે ૧૨-૧૩ વરસ સુધીના માટે વાપરવી) મોટા આદમી પણ નાની વાપરે તો કાંઇ હરકત નથી. પણ તેથી પાણી જરા ધીમું અંદર જશે.

(૪) કોથળી ઉપર કાળા લાકડાનો જે ભાગ છે તેના ઉપર પોઇન્ટને, (સ્ક્રુની માફક ફેરવી) ફીક્ષ કરવી.

(૫) તે પછી કોથળીને કમોડ યા તો લાકડાની ખુરશી યા ટુલ ઉપર મુકવી (નેતરની ખુરશી નહી વાપરવી કારણ તેથી રબર કપાઇ જશે) પણ અખંડ પાટયાંની લેવી.

(૬) રેકતમનો ખાસ સાબુ છે તેને પાણીમાં એકવાર બોળી કાઢી પછી મળાસય અથવા સફરામાં એક યા બે વાર બોળી કાઢવો ને પછી પેલી પોઇન્ટને મળાસયની અંદર લઇ, કોથળી

ઉપર બેસવું, સીધા ટટાર જાણે ખુરસી ઉપર બેઠા હોઇએ તેમ બેસવું (વાંકા વળીને નહી)

(૭) પછી નળનો કોર્ક છે તે ઉઘાડવો, કે પાણી અંદર જવા માંડશે.

(૮) હવે એ પાણી જાય ત્યારે, પેટ ઉપર, આપણા હાથે મુઠી વાળી પહેલા ડાબી પીડુની નીચેથી હાથને ફેરવતા ઉપર ચડવું તે ડુંટી ઉપર જવું, ત્યાંથી જમણી તરફ ઉતરવુ (એ માટે જુઓ આંતરડાંનું ચીત્ર બુકમાં આપ્યું છે તે) એમ ગોળ ગોળ હાથની મુઠીઓ, પણ જરા સારીકાની ડાબીને (ભારમુકીને) હાથ ફેરવ્યા કરવા એથી અંદર ચોટી બેઠેલા મર વગેરે હશે તે છુટા થઇને નીકળશે. ને વળી પાણી અંદર જતા જે દુખારો સહેજ થાય છે. તે પણ, આ રીતે મસાજ કરતાં નરમ પડશે. એમ હાથ ફેરવ્યાથી ખાસ ફાયદો થાય છે.

ચેતવણી–જેઓને દરરોજ ચાલુ લેવી પડે તો ગરમ પાણીથી ઝાડો સાફ થયા પછી તુરતજ એક પેંટ જેટલું ઠંડુ પાણી પાછુ અંદર 'ઇનજેક્ટ' કરવું (તે માટે કોથળીમાંથી બાકી રહયું ગરમ પાણી કાઢી લઇ, એક એક કળસીયા જેટલું ઠંડુ પાણી ભરી, અરધી મીનીટ યા મીનીટ બેસવાથી એક પોઇંટ જેટલું પાણી જશે, જેથી કરી ગરમ પાણીની જે અસર (સુસ્તી ભરેલી હોય છે) તે નીકળી જશે, ને રેકટમના 'ટીસ્યુ' પાછા ચાલાક થશે.

મોટા માણસોએ બધુ પાણી યાને થોડું કજ બાકી રહે ને કોથળી સપાટ થાય, ત્યારેજ ઉઠવું જેને ૩ થી પાંચ મીનીટ થાય છે. નાના બચ્ચાં માટે થોડુકજ પાણી જાય યાને ૧ થી ૨ બે મીનીટમાંજ તે થાય છે તેટલુજ પાણી લઇ ઉઠવું. બચ્ચાંઓને આપતી વેલા, તેમનો ભાર ઓછો હોવાથી, કોથળી ઉપર બન્ને હાથો મુકીને જરા દાબવી. કે જેથી પાણી સેહલાઇથી અંદર જાય.

જેઓએ કોઇબી દીવસે એનીમા લીધી ન હોય તેવા માણસ, જો કોરેક હે, તો શરૂઆતમાં તેને કદાચ પેટ (ઝાડો) આવે એવી તીક્ષણ

થાય છે પણ તેને જરા દાબી રાખી બેસીજ રહી પાણીને જવાબ દીધું હોય તો તે લાગણી રહેજ વખતમાં મટી જાય છે. તેમ છતાં જો નજ ખમી શકાય એવું લાગે તો શરૂઆતમાં થેડુંક પાણી લઈ, ઝાડે બેસી ઉઠવું ને પછી પાછું કોથળી ઉપર બેસી પુરતું પાણી અંદર લેવું જેથી કોઠો બરાબર સાફ થશે.

ચેતવણી—(૧) આ કોથળીની ઉપર એક લેધરકલોથનું કવર ફરતું કરી લેશો તો રબરને મોટો ટેકો મળશે ને કોથળી વરસો સુધી લાંબો વખત ચાલશે.

બીજું—કોથળી ચલુ વપરાશમાં આવે તો પછી એને ગોળ ઘડી કરીને રાખવી નહી પણ સીધી સપાટજ એક ખીલા ઉપર ભેરવીને રાખવી. બને તો નાનો બોક્ષ (તીન યા લાકડાંનો) કરી સીધીજ ટાંગી રાખવી.

ખુલાસો—આ કાસકેડ માત્ર કબજયાતને દુર કરવા માટેજ એકલી નથી પણ દરેક લક્ષણ દરદ જેવાં કે તાવ, ઇનફ્લુએન્ઝા કોલેરા કાસો, શરદી, હેડએક ડીસપેપસીયા, બીલીઅસનેસ, એપેનડાઇસીનીસ, વીગેરે ફરીયાદ વેળા એ કાસકેડ વાપરવાથી દરદીને ઘણો આરામ મળશે. અને વખત જતાં દરદ સમુળગું જશે.

તાવ વેળા એકજ વખત કાસકેડ લીધાથી બેથી ત્રણ ડીગરી તાવ ઉતરી જાય છે, અને સાધારણ તાવ તો તે પછી તદન જતો રહે છે. બીજો ઝેરી તાવ વેળા કાસકેડ દરરોજ લેવાથી, તેમજ પરહેજી કર્યાથી બદલે અપવાસ યાને પાણી ઉપરજ દરદીને રાખવાથી પોતાની મેળ તે રોગ દુર થશે અને તાવ માટે કોઇ પણ દવાદારૂનાં ઘીચારાની મુદલ જરૂર પડશે નહી-ઘણો સખત તાવ વેળા ઠંડા પાણીથી ભરેલી કાસકેડ લેવી, ગરમ નહી, જેથી શરીરને અંદરની ઠંડક મળશે તેમજ ઝેરી કચરો પણ સાફ થઇ જશે.

કાસકેડ ક્યારે લેવી ?

કબજીયાતની ફરીયાદ હોય ત્યારે કોઇ અમુક ટાઇમની ખાસ જરૂર નથી, સવારે ઉઠયા કેડે લેવી યા રાત્રે સુવાની આગમજ પણ લઇ શકાય તો વધુ સારૂ કે, જેથી કોઠો સાફ થયાથી કુદરતી ક્રીયાઓ જે શરીરમાં રાત્રે ઉંઘમાં ચાલે છે, તેઓ ઘણી સારી રીતે રહી શકે, પણ આટલું યાદ રાખવું કે જમવા પછી ત્રણ કલાક રહીનેજ લેવી ભરેલા પેટ ઉપર તુરત કાસકેટ લેવી સલાહ કારક નથી. અથવા જમવાની આગમજ ગમે ત્યારે લેઇ શકાય, પરંતુ કોઇક દહીલાં તીક્ષણ દરદ જેવા કે જેવાકે ચુકો વગેરે વારેતો ગમે ત્યારે (દરદનું જોર થયું કે) તુરતજ લેવાથી રાહત મળશે.

Printed by PRABHUSHANKER NARBHERAM VYAS at the K. A.'s The Surat Jain Engine Printing Press, Khapatia Chakla, Surat and Published by FARAMJI PIROJSHAH MADON at the Health Home Santa-Cruz.